

труда дипломированными и сертифицированными менеджерами выдвигает условие качества их профессиональной культуры, которое немыслимо вне профессиональной этики, которая требует особого внимания исследователей. Следует учитывать, что общеметодологический базой менеджмента, маркетинга и их производных был и остается прагматизм. Именно в рамках последнего легко сосуществуют такие управленческие парадигмы как бихевиоризм, социально-психологическая, системная, эмпирическая, равно как и разнообразные модели, разрабатываемые на их основе. Вполне сложилась самостоятельная среда бизнес-лексикона, во многом игнорирующая общенаучные словоупотребления задействованных терминов в угоду их прагматической значимости. Критерием истины стал успех, и иная методология бизнеса маловероятна.

Нахождение собственных российских ритмов социальной технологичности, восстановление прав русской языковой и мыслительной традиций не вопреки, а наряду с популярными авторитетами зарубежного менеджмента и маркетинга – единственный шанс аутентичного перевода максимум мировых достижений в российскую реальность.

УДК 371.016:796

Островский Артём Михайлович,

магистр медицинских наук, ассистент, Arti301989@mail.ru

Гомельский государственный медицинский университет, Республика Беларусь, г. Гомель

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: исследованы теоретико-методологические подходы к изучению проблемы здоровья и мотивации здорового образа жизни в психологии.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, мотивация.

Ostrovsky Artsiom Mihailovich

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF PROBLEMS OF HEALTH AND MOTIVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PSYCHOLOGY

Abstract: The theoretical and methodological approaches to the study of problems of health and motivation of a healthy lifestyle in psychology were investigated.

Keywords: health, healthy lifestyle, motivation.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является физическое и духовное развитие молодежи, мотивация к здоровому образу жизни. Вместе с тем наука до настоящего времени не дает однозначного ответа на многие вопросы, относящиеся к сущностным характеристикам и

критериям здорового образа жизни, не вскрывает сущности мотивации к здоровому образу жизни, ее состав, структуру, функции, уровни развития, процесс ее формирования. Все вышеизложенное обосновывает актуальность избранной темы.

В данной работе рассматриваются теоретико-методологические подходы к изучению проблемы здоровья и мотивации здорового образа жизни в психологии.

Теоретическая база исследования: идеи гуманистической философии и психологии о человеке как субъекте деятельности и общения, объективных и субъективных факторах его развития, о мотивации поведения и деятельности (В.Г. Асеев, Л.И. Божович, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); концептуальные положения теории здорового образа жизни (А.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин); системный, целостный подход к личности и процессу ее формирования (В.С. Ильин, В.В. Краевский, А.М. Саранов, Н.К. Сергеев и др.).

Здоровье, потребность и стремление в его сохранении практически у большинства людей выступают на первый план. Иначе говоря, здоровье – это абсолютная и жизненная непреходящая ценность, занимающая самую верхнюю ступень в иерархической лестнице потребностей. Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Она присуща как отдельным индивидуумам, так и обществу в целом, поскольку здоровье оказывает огромное влияние на качество трудовых ресурсов, производительность труда и, следовательно, в итоге на производство национального продукта страны.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Позитивный смысл этого определения заключается в том, что в его содержании не фиксируются болезни или физические дефекты. В определении ВОЗ просматривается попытка соединить аспекты психического и организменного (биологического) здоровья. Выделяют, как правило, три основных признака здоровья: структурная и функциональная сохранность систем и органов человека; индивидуальная приспособляемость к физической и общественной среде; сохранность привычного самочувствия.

Можно заметить, что два из трех критериев есть категории психологические. Что же касается последнего критерия, сохранность привычного самочувствия, то можно разложить само самочувствие на составляющие. Выделяют в комплексе характеристик самочувствия следующее: отсутствие болей, настроение, качество и количество сна, аппетит, продуктивность деятельности, степень утомляемости, количество межличностных связей, степень, продолжительность, частота переживаемости положительных эмоций и, возможно, существует еще целый ряд субъективных факторов для отдельного человека.

Можно выделить три уровня рассмотрения категории «здоровья»: биологический, психологический, социальный. Именно так, еще в 1916 году,

В.Н. Мясищев определил свою позицию в изучении личности, трактуя ее как биопсихосоциальное единство [1, 104-114].

Впоследствии в этом же смысле достаточно определенно высказался А.Н. Леонтьев: «Мы без труда выделяем разные уровни изучения человека: уровень биологический, на котором он открывается в качестве телесного, природного существа; уровень психологический, на котором он выступает как субъект одушевленной деятельности, и, наконец, уровень социальный, на котором он проявляет себя как реализующий объективные общественные отношения, общественно-исторический процесс» [2, 268].

И на каждом из названных уровней, здоровье человека имеет особенности своего проявления. К примеру, психологический уровень здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как единое целое. Среди значимых критериев психологического здоровья – интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие. В социальном уровне человек воспринимается как существо общественное. Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных связей индивида и степенью его участия в жизни общества. Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием определенных личностных свойств: конфликтностью, эгоцентризмом.

Анализ практики формирования мотивации здорового образа жизни, проведенный в контексте вышеозначенной проблемы, показал, что в настоящее время накоплен значительный объем научных данных: о психологической сущности мотивов и мотивации (В.Г. Асеев, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, Н.М. Якобсон), о мотивации и структуре личности (З.И. Васильева, А.Г. Ковалев, И.С. Коган, Л.С. Славина), о соотношении мотивов и деятельности (А.Г. Ананьев, М.А. Данилов, А.Н. Леонтьев, Г.И. Щукина).

Ценные научные знания получены по проблемам мотивации учения (Л.И. Божович, О.С. Гребенюк, В.С. Ильин, А.К. Маркова, М.В. Матюхина, Н.К. Сергеев и др.), мотивации профессиональной подготовки (А.Г. Здравомыслов, В.И. Ковалев, В.Д. Шадриков), оздоровительной, (А.А. Касаткин), физкультурно-спортивной (А.Ф. Фролов, Е.И. Михайлова), спортивной деятельности молодежи (П.А. Рудик, И.Г. Келишев, Л.П. Полозкова), оздоровительной физической культуры (А.О. Прохоров). Имеется ряд работ, посвященных изучению мотивационной сферы личности студентов (Ю.И. Леоновичус, В.А. Сонин, Ю.М. Орлов, Э.А. Непомнящая и др.).

Анализ проблемы здорового образа жизни представлен в трудах философов (М.Н. Руткевич, А.П. Бутенко, Е.Н. Капустин, В.И. Столяров, В.Ф. Сержантов и др.), социологов (А.В. Лисовский, Л.Я. Рубина, И.М. Быховская, В.В. Бовкун, Н.В. Панкратьева и др.), медиков (Ю.П. Лисицин, Н.М. Амосов, В.Е. Апарин, И.И. Брехман), психологов и

педагогов (Т.А. Ильина, В.А. Сластенин, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов и др.).

В подходах к определению здорового образа жизни за последние годы определились три основных направления:

1) философско-социологическое, определяющее здоровый образ жизни как интегральный показатель культуры и социальной политики общества (И.А. Виноградов, А.О. Мильштейн, Л.В. Филиппов и др.);

2) медико-биологическое, рассматривающее здоровый образ жизни как гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных гигиенических нормах (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.И. Царегородцев и др.);

3) психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросферы жизнедеятельности (М.Я. Виленский, М.М. Борисов, В.З. Коган, В.М. Лабский и др.).

Выполнен ряд исследований, в которых предприняты попытки определить сущность здорового образа жизни, его специфику, применительно к профессионально-педагогической деятельности (М.Я. Виленский, Е.Т. Дорохова, В.А. Сластенин), механизмы формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания (М.М. Борисов, Г.П. Пастушек). Разработана концепция мотивации оздоровительной деятельности студенток, выявлена ее структура, динамика мотивов, методика диагностики (А.А. Касаткин), вскрыты возможности самоубеждения как средства самовоспитания и оздоровления личности (Г.Н. Сытин).

Сегодня все более утверждается тенденция рассмотрения здорового образа жизни как стержня новой науки «валеологии» (И.И. Брехман, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев и др.). Определяются подходы к здоровому образу жизни в рамках обозначенной науки. Очевидно практическое значение данного исследования для возможной дальнейшей работы в направлении формирования адекватных представлений о здоровом образе жизни и создания установки на творческое отношение к собственному здоровью.

Библиографический список литературы

1. Левченко, Е.В. Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев и петербургская психологическая школа / Е.В. Левченко // Б.Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии: Тезисы науч.-практ. конф. - СПб, 1995. – С. 104-114.

2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.